

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Γιώργος Κλεφτάρας



Κεφάλαιο 10^ο

Προβλήματα ύπνου



Προβλήματα ύπνου

- Όλα τα ψυχολογικά προβλήματα έχουν ως πρώτα τους συμπτώματα την αϋπνία και τις άλλες μορφές διαταραχών ύπνου.
 1. Ελάσσονες διαταραχές ύπνου
 2. Νυκτερινοί εφιάλτες
 3. Ενύπνιοι τρόμοι
 4. Φόβος για το σκοτάδι
 5. Νυκτερινή ενούρηση και εγκόπριση



1. Ελάσσονες διαταραχές ύπνου

- Κοινές δραστηριότητες στις οποίες ενδίδουν πολλά παιδιά, χωρίς να υπάρχει λόγος για θεραπευτική παρέμβαση.
- Προβλήματα ύπνου εμφανίζονται μετά από τραυματικά γεγονότα.
- Alexander Thomas: παράδειγμα
 - Χειρισμός γονέων



2. Νυκτερινοί εφιάλτες

- Νυκτερινές αγχώδεις προσβολές
 - Εμπειρίες αποχωρισμού από τη μητέρα
- MacFarlane: 1/3 των παιδιών του Δημοτικού
- Αγόρια στα 10 έτη και κορίτσια στα 6, 10 και 11 έτη.
- Οι νυκτερινοί εφιάλτες μειώνονται καθώς μεγαλώνει το παιδί.



3. Ενύπνιοι τρόμοι

- James Anthony:
- Παιδί κουλουριασμένο, ζαρωμένο από το φόβο
- Πετιέται επάνω σε έξαλλη κατάσταση, ξεφωνίζοντας
- Δεν έχει ξυπνήσει τελείως, δεν αναγνωρίζει κανέναν, ούτε που βρίσκεται
- Απαντά σε ερωτήσεις και σιγά σιγά αντιδρά
- Το πρωί δε θυμάται τι συνέβη τη νύχτα



3. Ενύπνιοι τρόμοι

- Ο γονέας να καθησυχάσει το παιδί την ώρα που βλέπει άσχημο όνειρο
- Να το ανακουφίσει από τις ψυχικές εντάσεις που νοιώθει
- Να εξετάσει τις καταστάσεις/ συνθήκες που ζει το παιδί και τις αντιδράσεις του σε αυτές.
- Συμβολικό παιχνίδι, προβολικές τεχνικές
- Παράδειγμα: Μαρία



3.1 Τα όνειρα των παιδιών

- Freud: τα όνειρα είναι η «βασιλική οδός» για την ανίχνευση του ασυνειδήτου.
- Τα όνειρα έχουν τη δική τους βιολογική υπόσταση, διαφορετική από την κατάσταση του ύπνου και της εγρήγορσης.
- Πορεία ύπνου και φάση REM



3.2 Τι όνειρα βλέπουν τα παιδιά

- Νήπια: συχνά συγχέουν τις πραγματικές με τις ονειρικές εμπειρίες τους.
 - Τα τρομακτικά όνειρα είναι τα πιο συχνά παιδικά όνειρα (25%).
 - Ληστές, ζώα και το παιδί στο επίκεντρο δράσης
- 8-14 ετών:
 - Κορίτσια: φαγητό, ταξίδια, διασκέδαση
 - Αγόρια: περιπέτειες και ανδραγαθήματα/περισσότερα τρομακτικά όνειρα



3.2 Τι όνειρα βλέπουν τα παιδιά

- 14-18 ετών: «κιναισθητικά όνειρα»
- Το είδος των ονείρων επηρεάζεται άμεσα από τις συνθήκες ζωής και το περιβάλλον του παιδιού.
- Η φύση του ονείρου επηρεάζεται περισσότερο από τον τύπο προσωπικότητας του παιδιού.
- Freud: το «μεταμφιεσμένο» όνειρο



4. Φόβος για το σκοτάδι

- Οι γονείς –χωρίς να το καταλάβουν- ευθύνονται για τους φόβους του παιδιού τους.
- Απειλές και τιμωρίες δεν διώχνουν τους φόβους.
- Τροποποίηση συμπεριφοράς μέσω θετικής ενίσχυσης.



5. Προβλήματα με την «καθαριότητα» του παιδιού: άσκηση στον έλεγχο των σφιγκτήρων

- Ο έλεγχος των σφιγκτήρων σημαίνει αναστολή ακούσιων διεργασιών.
- Ωρίμανση των μυών
- Benjamin Spock
- Σπουδαίο μέρος της κοινωνικοποίησης και από τις πιο ευαίσθητες φάσεις της παιδικής ηλικίας.



5.1 Εγκόπρηση: Το παιδί που «λερώνεται» επάνω του

- Διαταραχή στον εκούσιο έλεγχο των κενώσεων του εντέρου, η οποία δεν μπορεί να αποδοθεί ευθέως σε κάποια σωματική ασθένεια.
- James Anthony
- Το «Λέρωμα» συνδέεται με κρύψιμο ακαθαρσιών/ πασάλειμμα τοίχων με περιττώματα.
- Έλεγχος κενώσεων μεταξύ 2 με 3 ετών, έλεγχος ουροδόχου κύστης αργότερα.



5.1 Εγκόπρηση: Το παιδί που «λερώνεται» επάνω του

- Όσο αργότερα ξεκινήσει η άσκηση του παιδιού, τόσο λιγότερος χρόνος απαιτείται.
- Στα 1½ με 2 έτη διαρκεί περίπου 7 μήνες
- Ατομικές διαφορές στο βαθμό ωρίμανσης
- Άγχος γονέων
- Σημασία έχει όχι το τι κάνουμε (τεχνικές) αλλά πως το κάνουμε (συναισθηματικό κλίμα).



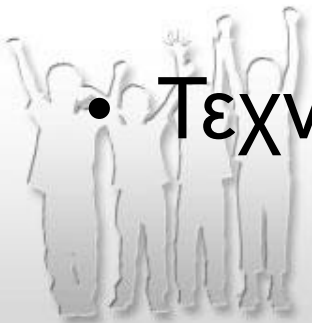
5.2 Αίτια της εγκόπρησης

- Σύνδρομο
- 3 τύποι εγκοπρητικής συμπεριφοράς
 - Αδιαφοροποίηση
 - Διακριτή
 - Ανασταλτική



5.3 Θεραπεία της εγκόπρησης

- **Αδιαφοροποίητη:** Συστηματικό πρόγραμμα άσκησης στη χρήση τουαλέτας
- **Διακριτή:** συστηματική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση για το παιδί και συμβουλευτική για τους γονείς
- Τεχνικές Συντελεστικής Συνεξάρτησης



5.4 Ενοούρηση: το παιδί που «βρέχεται» πάνω του

- «Το μη ελεγχόμενο, το ακούσιο άδειασμα της ουροδόχου, των ούρων, με εξέλαση που συνήθως συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου».
- Πρόβλημα μετά τα 3 έτη
- Ημερήσια ενοούρηση/ νυκτερινή ενοούρηση
- «κανονική καμπύλη μάθησης»



5.4 Ενοούρηση: το παιδί που «βρέχεται» πάνω του

- Τυπική σειρά
 1. Το παιδί αντιλαμβάνεται το ερέθισμα
 2. Έχει την ικανότητα να αντιδράσει κατάλληλα
 3. Παράγει την κατάλληλη αντίδραση
 4. Αμείβεται για την κατάλληλη αντίδραση
- «ακριβής επανατροφοδότηση»



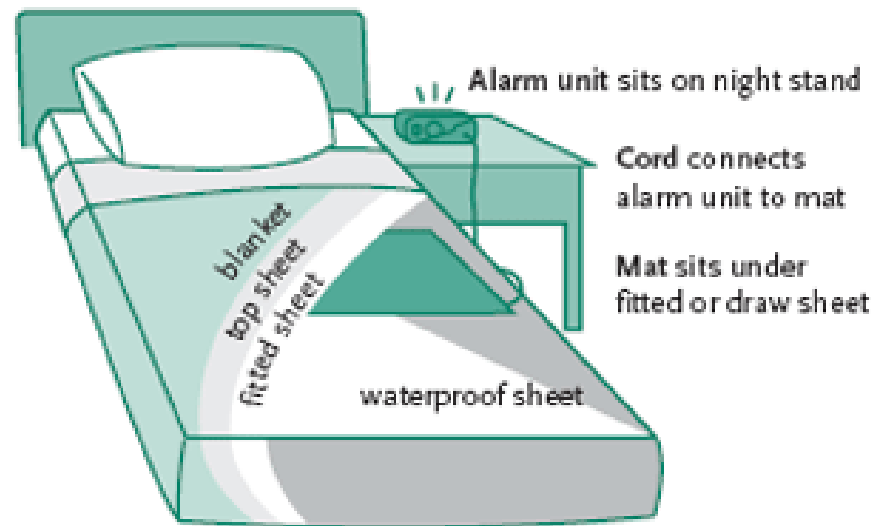
5.4 Ενούρηση: το παιδί που «βρέχεται» πάνω του

- Πρωτογενής ενούρηση
- Δευτερογενής ενούρηση
- Παιδί τακτικά ενουρητικό
- Παιδί περιστασιακά-σποραδικά ενουρητικό



5.4 Θεραπεία της νυκτερινής ενοούρησης

- Twin Signal Apparatus (1938)
- Συνεξάρτηση
- Μέσος όρος: 4 βδομάδες
- Μεγάλος βαθμός υποτροπής



5.4 Θεραπεία της νυκτερινής ενοούρησης

- Η ενοούρηση σύμπτωμα γενικότερου προβληματικού άγχους
 - Καταστάσεις άγχους και έντασης (πχ. πόλεμος)
 - Παλινδρομική αντίδραση (πχ. γέννηση νέου αδελφού)
 - Υπόθεση λανθασμένης μάθησης



5.4 Θεραπεία της νυκτερινής ενοούρησης

- 10% οργανική ανωμαλία
- «καταστολή συμπτώματος»
 - Περιορισμός στη λήψη υγρών απόγευμα/βράδυ
 - Ξύπνημα το βράδυ για να ουρήσει
 - Φάρμακα
- Συνειδητή βούληση – Ασυνείδητα κίνητρα

